

# TomTom Fitness Age Manual do utilizador

1.0

1 de setembro de 2017



# Conteúdo

<b>Tudo sobre a idade fitness da TomTom</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Que equipamentos posso utilizar?</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Breve tutorial</b>	<b>5</b>
<hr/>	
A sua idade fitness .....	5
Pontos de fitness .....	5
O esforço compensa .....	7
Todas as pessoas são diferentes.....	7
Mantenha-se ativo todos os dias.....	8
A chave é a consistência.....	9
Melhorar a idade fitness.....	9
<hr/>	
<b>A idade fitness do João e da Joana</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Ver os pontos de fitness e a idade fitness</b>	<b>12</b>
<hr/>	
Ver os pontos de fitness no relógio .....	12
Ver pontos de fitness na aplicação TomTom Sports .....	13
Ver pontos de fitness no website TomTom Sports.....	14
Ver a idade fitness na aplicação TomTom Sports .....	15
Ver a idade fitness no website TomTom Sports .....	15
Ver o valor VO <sub>2</sub> máx. na aplicação TomTom Sports.....	16
Ver o valor VO <sub>2</sub> máx. no website TomTom Sports .....	16
<hr/>	
<b>Saber mais sobre os pontos de fitness e a idade fitness</b>	<b>17</b>
<hr/>	
Saber mais sobre os pontos de fitness .....	17
Níveis de pontos de fitness.....	17
Saber mais sobre a idade fitness.....	19
Como é calculado o meu VO <sub>2</sub> máx.?.....	20
Como posso melhorar a minha idade fitness? .....	21
Não estou a ganhar pontos de fitness.....	22
Atividades semelhante não dão pontos de fitness semelhantes.....	23
<hr/>	
<b>Avisos de Copyright</b>	<b>24</b>
<hr/>	

# Tudo sobre a idade fitness da TomTom

---

A idade fitness da TomTom tem como objetivo pô-lo a mexer-se, inspirá-lo para ficar em boa forma e melhorar o seu nível de fitness. Irá ver o quão eficazes são as suas atividades, e recomendações pessoais que ajudam a escolher a melhor atividade para si.

Saber o seu nível de fitness exige alguns cálculos complexos! A idade fitness TomTom funciona como um indicador do bom funcionamento do seu corpo a nível físico, relativamente ao suposto funcionamento, com base em fatores como o ritmo cardíaco durante a prática de atividades, ritmo cardíaco máximo e em repouso, atividade, sexo, idade, altura e peso.

O seu valor  $VO_2$  máx. é utilizado para calcular a sua idade fitness, e é o método padrão para determinar o nível de fitness de uma pessoa.  $VO_2$  máx. é o valor máximo de oxigénio que o seu corpo pode utilizar durante o exercício. Se ficar mais em forma, significa que o seu corpo usa mais oxigénio, resultando numa subida do seu valor  $VO_2$  máx. à medida que o seu nível de fitness aumenta. O valor  $VO_2$  máx. é calculado quando correr, p. ex. corrida, trail ou passadeira rolante, e quando tiver uma medição do ritmo cardíaco relativamente uniforme durante mais de 15 minutos. Para saber mais sobre o valor  $VO_2$  máx. e o modo como a sua idade fitness é calculada, consulte a secção [Saber mais sobre a idade fitness e os pontos de fitness](#).

A idade fitness da TomTom vai ajudá-lo a mexer-se para melhorar a sua idade fitness, e ajudá-lo a saber mais sobre as suas atividades de fitness:

- Qual é o meu nível de fitness?
- Fiz o suficiente durante esta atividade, ou deveria fazer mais?
- Fiz o suficiente esta semana, ou preciso de mais exercício?
- Esta atividade é eficaz, ou existe outra atividade melhor para mim?
- O que devo fazer a seguir?

---

**Importante:** esta funcionalidade do produto utiliza a análise de ritmo cardíaco avançada fornecida pela Firstbeat. As informações fornecidas pela idade fitness da TomTom são uma estimativa do seu nível de fitness e não constituem conselhos médicos, nem se destinam a curar, tratar ou prevenir doenças. Aconselhamos a consultar um médico antes de iniciar um novo programa de exercícios.

---

# Que equipamentos posso utilizar?

---

Pode ganhar e ver os pontos de fitness nos seguintes relógios de desporto TomTom que têm monitorização de ritmo cardíaco:

- TomTom Runner 2
- TomTom Runner 3
- TomTom Spark
- TomTom Spark 3
- TomTom Adventurer

# Breve tutorial

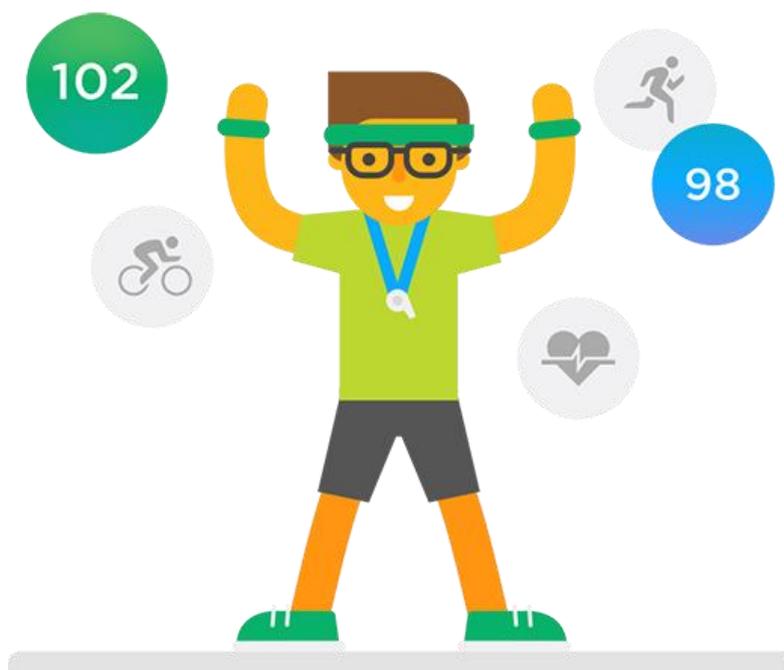
---

## A sua idade fitness

A TomTom ajuda-o a descobrir a sua idade fitness calculando a sua Idade fitness pessoal.

A idade fitness TomTom funciona como um indicador do bom funcionamento do seu corpo a nível físico, relativamente ao suposto funcionamento, com base em fatores como o ritmo cardíaco durante a prática de atividades, ritmo cardíaco máximo e em repouso, atividade, sexo, idade, altura e peso.

Quando mais eficaz for a sua atividade, melhor será a sua idade fitness.



## Pontos de fitness

Comece a trabalhar na sua idade fitness ganhando Pontos de fitness. Para ganhar pontos de fitness, registe a sua atividade num relógio de desporto TomTom que tenha monitorização de ritmo cardíaco. O número de pontos de fitness que ganhar depende de vários fatores, incluindo o seu ritmo cardíaco durante as atividades, o ritmo cardíaco máximo e em repouso, atividade, sexo, idade, altura e peso.

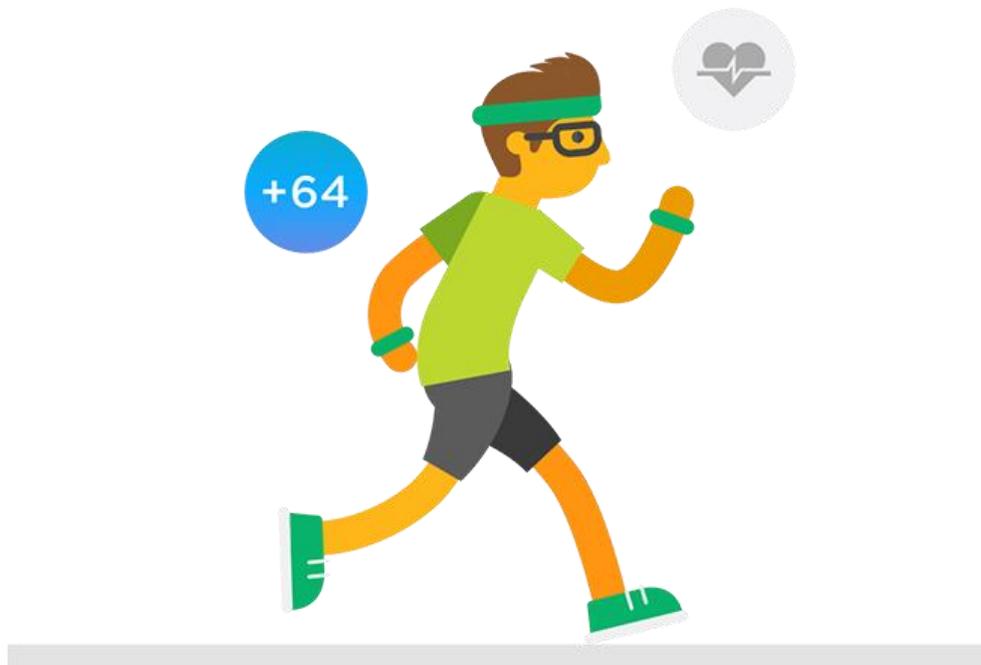
Os seus pontos de fitness diários surgem em bolhas no seu relógio de desporto da TomTom, na aplicação TomTom Sports e no website TomTom Sports.

**Nota:** só pode ganhar pontos de fitness se o seu relógio conseguir medir o seu ritmo cardíaco. Se o relógio não estiver no seu pulso, p. ex. se o usar por cima do seu casaco de ski ou se estiver a usar um suporte de bicicleta, o ritmo cardíaco só é medido se estiver a usar um monitor de ritmo cardíaco e uma banda para o peito. O ritmo cardíaco não é medido na atividade **Natação**.

**Importante:** tem de usar a atividade correta no seu relógio para registar a sua atividade desportiva, p. ex. usar **Corrida** se for correr, e **Ginásio** se estiver no ginásio. Se usar uma atividade diferente, os seus pontos de fitness podem ser afetados e indicar-lhe uma idade fitness incorreta.

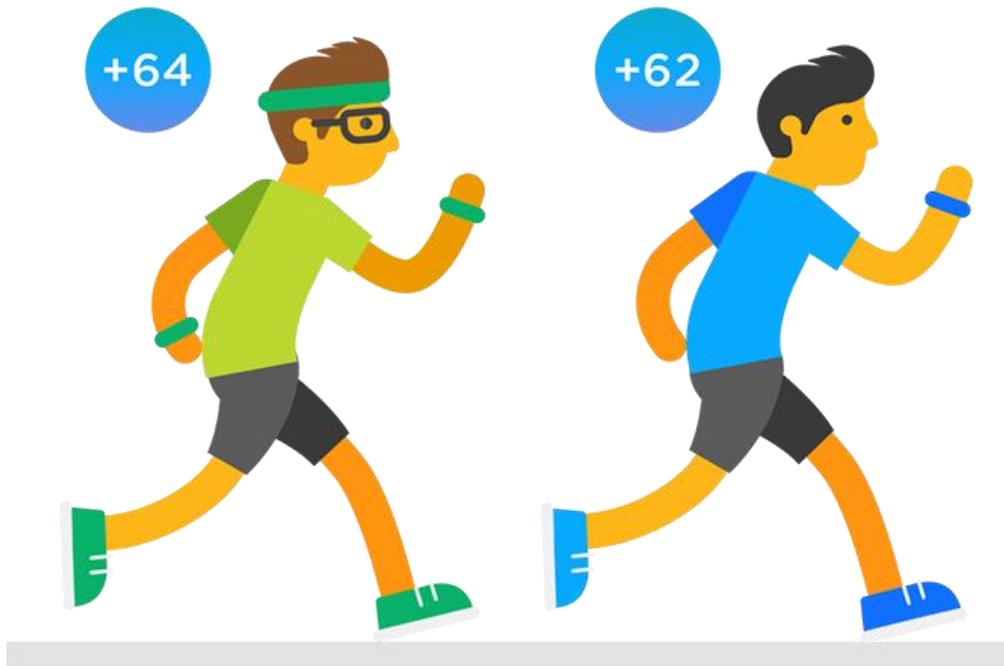
**Dica:** use a atividade Estilo livre para registar as suas atividades diárias, como p. ex. ir a pé para o trabalho ou passear o cão, para ganhar mais pontos de fitness.

Se ainda não tiver ganhado 500 pontos, selecione o balão dos pontos de fitness do dia atual para ver recomendações pessoais que o irão ajudar a ficar ativo.



## O esforço compensa

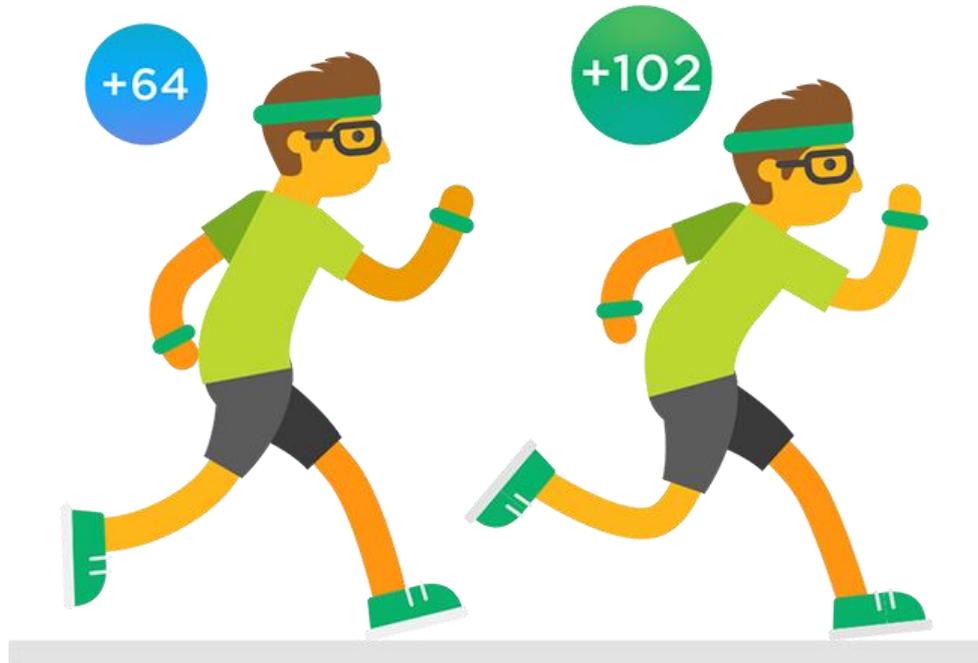
Quanto mais o seu ritmo cardíaco aumentar, mais pontos de fitness ganha. Uma corrida rápida dá-lhe mais pontos de fitness do que um passeio longo, porque o ritmo cardíaco é mais elevado quando corre.



## Todas as pessoas são diferentes

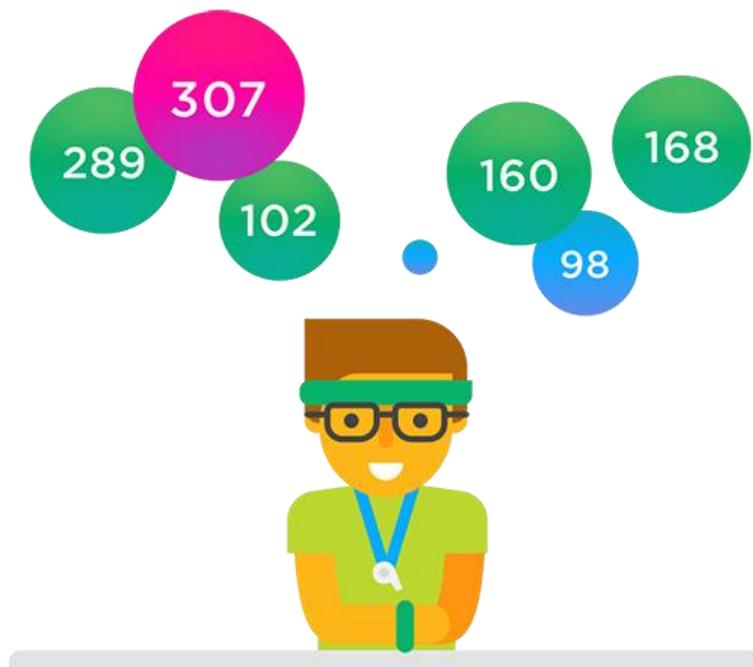
Os pontos de fitness são muito pessoais. Os seus pontos de fitness representam as suas atividades e o seu nível de fitness atual, com base em aspetos como o seu ritmo cardíaco durante atividades, o ritmo cardíaco máximo e em repouso, atividade, sexo, idade, altura e peso.

Cada pessoa ganha pontos diferentes para a mesma atividade. Por exemplo, se estiver em boa forma, irá precisar de mais tempo ou mais esforço para ganhar o mesmo número de pontos de fitness do que alguém que não esteja em boa forma. À medida que a sua forma melhorar, terá de se esforçar mais para ganhar os seus pontos de fitness.



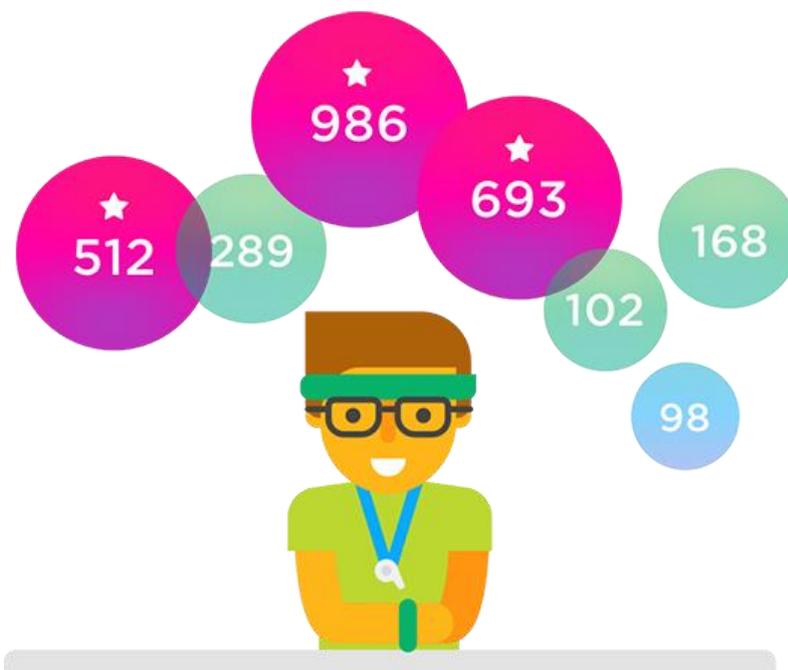
### Mantenha-se ativo todos os dias

Os pontos de fitness ajudam-no a ser ativo e aumentar o seu nível de fitness. Para manter um estilo de vida saudável, experimente ganhar 100 pontos de fitness ou mais por dia. Ganhe mais de 500 pontos de fitness para começar a melhorar a sua forma física e a sua idade fitness.



## A chave é a consistência

Não faz mal saltar um dia uma ou duas vezes por semana, mas a consistência é a chave para melhorar a sua forma. Experimente fazer atividades regularmente, mas sem exagerar.

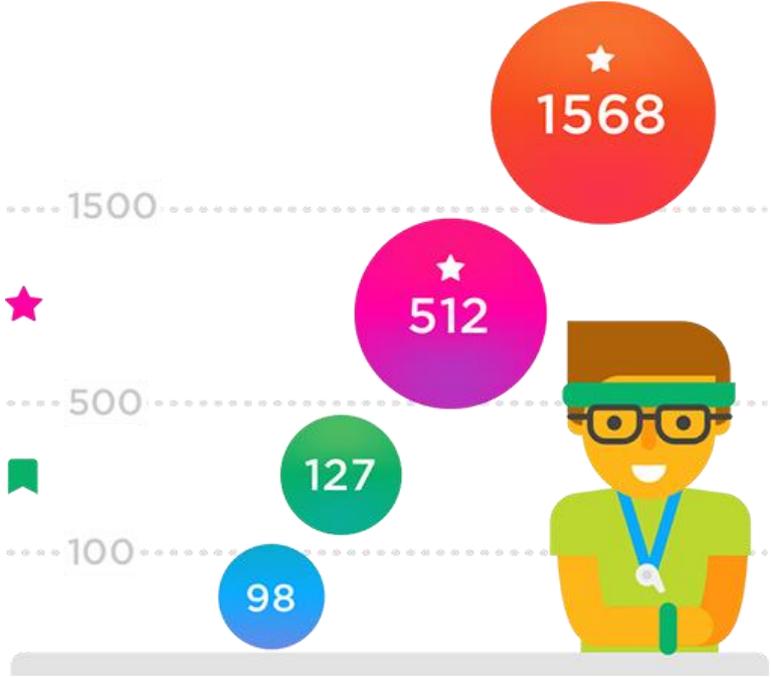


## Melhorar a idade fitness

Se quer melhorar a sua idade fitness, tem de se esforçar mais.

Ganhe uma estrela sempre que atingir 500 pontos de fitness. Continue a ganhar três estrelas num período de sete dias para melhorar a sua idade fitness. Se ganhar mais de 1500 pontos de fitness num dia e atingir o nível Overdrive, convém diminuir o esforço físico no dia seguinte, permitindo a recuperação do seu corpo.

Lembre-se: à medida que a sua forma melhorar, terá de se esforçar mais para ganhar os seus pontos de fitness.



# A idade fitness do João e da Joana

---

Vejamos como duas pessoas diferentes ganham pontos de fitness:

- O João só corre uma vez ao fim-de-semana, e não faz outro tipo de exercício.
- A Joana é uma corredora assídua. Corre todas as manhãs, e já o faz há 6 meses.

Quando o João corre 3 km, ganha 500 pontos e atinge o nível **A melhorar** na escala de pontos.

Quando a Joana corre 6 km, também ganha 500 pontos e atinge o nível **A melhorar** na escala de pontos.

Visto que a Joana está em melhor forma do que o João, precisa de se esforçar mais para ganhar pontos. A Joana tem de correr mais ou mais depressa do que o João para ganhar os mesmos pontos de fitness.

A corrida rápida ou o exercício intenso dão mais pontos do que caminhar ou fazer um exercício menos vigoroso. Com um pouco mais de esforço todos os dias, como p. ex. correr um pouco mais depressa ou mais frequentemente a cada semana, o João poderia melhorar significativamente o seu nível de fitness de cardio e a sua idade fitness com mais rapidez.

# Ver os pontos de fitness e a idade fitness

---

## Ver os pontos de fitness no relógio

Pode ver os seus pontos de fitness diários totais no seu relógio de desporto TomTom.

**Nota:** só pode ganhar pontos de fitness se o seu relógio conseguir medir o seu ritmo cardíaco. Se o relógio não estiver no seu pulso, p. ex. se o usar por cima do seu casaco de ski ou se estiver a usar um suporte de bicicleta, o ritmo cardíaco só é medido se estiver a usar um monitor de ritmo cardíaco e uma banda para o peito. O ritmo cardíaco não é medido na atividade **Natação**.

No relógio, prima para a esquerda para abrir o ecrã Monitorização de atividades. Prima para baixo para ver o ecrã Pontos de fitness. Irá ver o total diário dos seus pontos de fitness, juntamente com o nível de fitness que atingiu, e a quantidade de estrelas que ganhou nos últimos 7 dias.

**Dica:** para ver os seus pontos de fitness quando abrir o ecrã Monitorização de atividades, defina **PONTOS** como um objetivo no menu Controlo.

Por exemplo, o relógio abaixo apresentado mostra que todas as suas atividades de hoje lhe deram mais de 500 pontos, significando que está a melhorar o seu nível de fitness. As 3 estrelas mostram que ganhou mais de 500 pontos 3 vezes nos últimos 7 dias.



Também pode ver os seus pontos de fitness totais durante uma atividade como um dos ecrãs de métricas, para ver se atingiu o seu objetivo ou se precisa de se esforçar mais. Se tiver definido **Pontos** como objetivo, irá receber alertas quando atingir os níveis **Ativo**, **A melhorar** ou **Overdrive**.



### Ver pontos de fitness na aplicação TomTom Sports

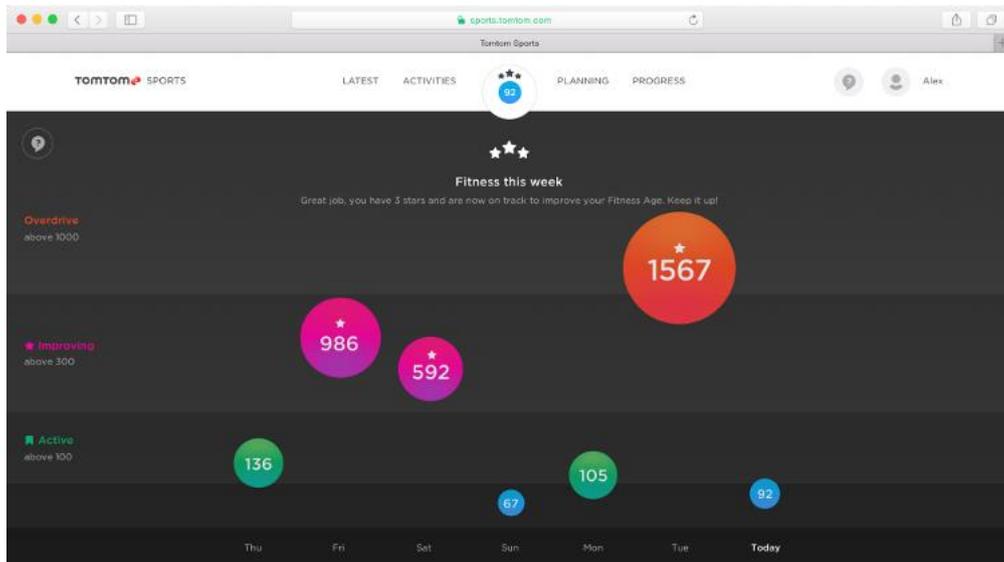
Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver os seus pontos de fitness na aplicação TomTom Sports. Na parte inferior do ecrã, seleccione o botão Pontos de fitness para ver os pontos que ganhou nos últimos 7 dias.



Selecione uma bolha dos pontos diários para ver as atividades que fez para ganhar esses pontos. Depois, pode selecionar uma atividade para abrir o ecrã dos respetivos detalhes.

## Ver pontos de fitness no website TomTom Sports

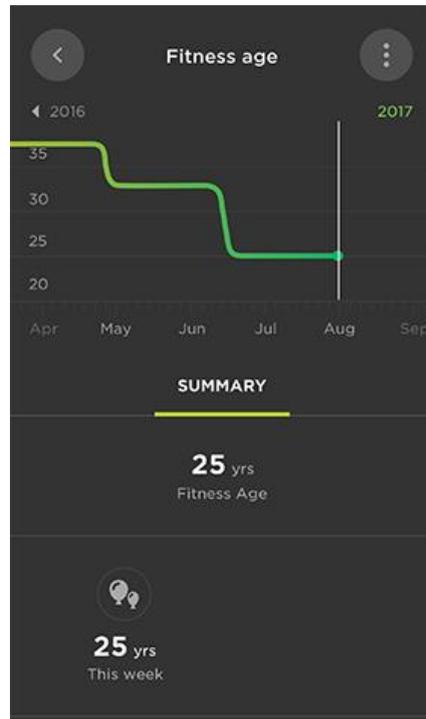
Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver os seus pontos de fitness no website TomTom Sports. Na parte superior do ecrã inicial, selecione o botão Pontos de fitness para ver os pontos que ganhou nos últimos 7 dias.



Selecione uma bolha dos pontos diários para ver as atividades que fez para ganhar esses pontos. Depois, pode selecionar uma atividade para abrir o ecrã dos respetivos detalhes.

## Ver a idade fitness na aplicação TomTom Sports

Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver a sua idade fitness na aplicação TomTom Sports. Selecione **Idade fitness** no ecrã **Tendências** para ver a sua idade fitness atual calculada, e as tendências mensais e anuais.

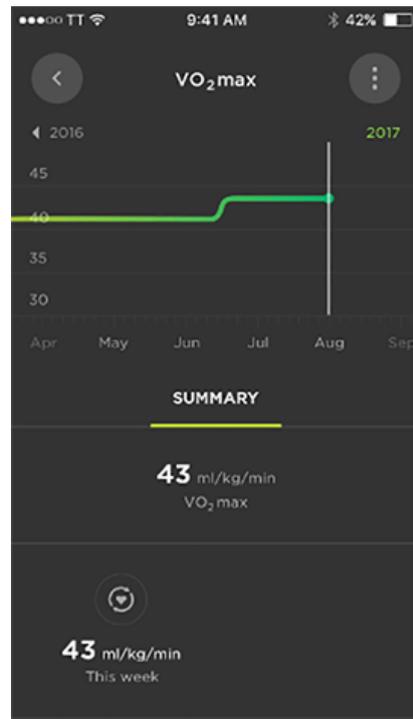


## Ver a idade fitness no website TomTom Sports

Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver a sua idade fitness no website TomTom Sports. Selecione o separador **Progresso**, e depois selecione **Corpo** no menu pendente. Selecione **Idade fitness** por baixo do gráfico para ver a tendência da sua idade fitness. Pode filtrar a tendência por semana, mês, ano, e tudo.

## Ver o valor VO<sub>2</sub> máx. na aplicação TomTom Sports

Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver o seu valor VO<sub>2</sub> máx. e as tendências na aplicação TomTom Sports. Selecione **VO<sub>2</sub> máx.** no ecrã **Tendências** para ver o seu valor VO<sub>2</sub> máx. atual calculado, e as tendências mensais e anuais.



Para mais informações sobre o valor VO<sub>2</sub> máx., consulte a secção [Saber mais sobre a idade fitness](#).

## Ver o valor VO<sub>2</sub> máx. no website TomTom Sports

Quando sincronizar os detalhes das suas atividades com a sua conta TomTom Sports, poderá ver o seu valor VO<sub>2</sub> máx. no website TomTom Sports. Selecione o separador **Progresso**, e depois selecione **Corpo** no menu pendente. Selecione **VO<sub>2</sub> máx.** por baixo do gráfico para ver a tendência do seu valor VO<sub>2</sub> máx. Pode filtrar a tendência por semana, mês, ano, e tudo.

Para mais informações sobre o valor VO<sub>2</sub> máx., consulte a secção [Saber mais sobre a idade fitness](#).

# Saber mais sobre os pontos de fitness e a idade fitness

---

## Saber mais sobre os pontos de fitness

Pode ganhar pontos de fitness ao registrar a sua atividade num relógio de desporto TomTom com monitorização de ritmo cardíaco. O número de pontos de fitness que ganhar depende de vários fatores, incluindo a frequência de exercício, o seu ritmo cardíaco durante as atividades, o ritmo cardíaco máximo e em repouso, atividade, sexo, idade, altura e peso.

**Nota:** só pode ganhar pontos de fitness se o seu relógio conseguir medir o seu ritmo cardíaco. Se o relógio não estiver no seu pulso, p. ex. se o usar por cima do seu casaco de ski ou se estiver a usar um suporte de bicicleta, o ritmo cardíaco só é medido se estiver a usar um monitor de ritmo cardíaco e uma banda para o peito. O ritmo cardíaco não é medido na atividade **Natação**.

Os seus pontos de fitness representam as suas atividades e o seu nível de fitness. Sempre que fizer exercício e o seu ritmo cardíaco for medido, ganha pontos de fitness. O número de pontos de fitness que ganha depende do seu nível de fitness atual e da intensidade da sua atividade. Quanto mais intensa for a atividade e quanto mais tempo demorar a fazê-la, mais pontos ganha. À medida que a sua forma melhorar, terá de se esforçar mais para ganhar os seus pontos de fitness. Se estiver em boa forma, irá precisar de mais tempo ou mais esforço para ganhar o mesmo número de pontos de fitness do que alguém que não esteja em boa forma.

É possível fazer demasiado exercício num só dia. Se exceder o limite **Overdrive** dos pontos de fitness num só dia, poderá estar a exigir de mais do seu corpo, causando doenças e lesões. Se se sentir cansado, faça um dia de descanso.

Os pontos de fitness podem ajudá-lo a melhorar o seu nível de fitness. Isto porque o ajudam a compreender quando precisa de estar mais ativo ou quando já tiver feito exercício suficiente, e que atividades lhe dão mais pontos, sendo portanto as ideais para si. Depois, pode concentrar-se nestas atividades. Por exemplo, pode tomar uma decisão informada para escolher entre uma viagem para o emprego de 30 minutos de bicicleta, ou um exercício de alta intensidade durante 10 minutos.

## Níveis de pontos de fitness

Os níveis de pontos de fitness mostram o quão ativo esteve em cada dia. Existem três níveis:

- Acima de 100 = **Ativo**
- Acima de 500 = **A melhorar**
- Acima de 1500 = **Overdrive**

### Ativo

Se ganhar mais de 100 pontos de fitness, significa que tem um estilo de vida ativo que lhe pode trazer benefícios de saúde a longo prazo. Neste nível, a sua idade fitness não melhora e, se já estiver em boa forma, o seu nível de fitness pode estar a diminuir.

### **A melhorar**

Ganhe mais de 500 pontos de fitness 3x por semana para começar a melhorar o seu nível de fitness e a sua idade fitness. Até 1500 pontos, quanto mais pontos ganhar, melhor é para si.

### **Overdrive**

Ganhar mais de 1500 pontos de fitness pode não lhe dar mais saúde ou benefícios de fitness. Pode precisar de tirar um dia de descanso no dia seguinte. Se continuar a atingir o nível de excesso, aumenta o risco de lesões ou treino excessivo.

---

**Importante:** se fizer muito exercício, p. ex. se correr maratonas ou fizer ciclismo de competição, pode constatar que ganha facilmente pontos de fitness Overdrive sempre que fizer exercício. Terá de conhecer os seus limites seguros de exercício em relação ao desporto que pratica. Se tiver dúvidas, consulte um especialista em desporto para receber conselhos de treino especializados.

---

## Saber mais sobre a idade fitness

A idade fitness é uma indicação de quão bem o seu corpo funciona a nível físico, relativamente a quão bem deveria funcionar, com base em aspetos como o seu sexo, idade e peso.

Quando mais eficaz for a sua atividade, melhor será a sua idade fitness.

O  $VO_2$  máx. é utilizado para calcular a sua idade fitness, e é o método padrão para determinar o nível de fitness de uma pessoa. É o valor máximo de oxigénio que o seu corpo pode utilizar durante o exercício por segundo e por unidade de peso corporal. Se ficar mais em forma, significa que o seu corpo usa mais oxigénio, resultando numa subida do seu valor  $VO_2$  máx. à medida que o seu nível de fitness aumenta.

Para o ajudar a compreender o seu nível de fitness atual, calculamos o seu valor  $VO_2$  máx. com base no seu perfil pessoal e numa análise do seu ritmo cardíaco durante uma atividade de corrida, ou numa estimativa baseada numa monitorização 24/7 se nunca fizer uma atividade. Em condições laboratoriais, normalmente o valor  $VO_2$  máx. é determinado através de um teste intensivo numa passadeira rolante ou em rolos de treino, com uma máscara que mede o fluxo de oxigénio real no seu corpo. Oscila entre aprox. 15 ml/kg/min e 100 ml/kg/min - quanto mais elevado melhor, e é diferente para homens e mulheres. As tabelas 1 e 2 abaixo indicam a amplitude e as classificações para estimativas do valor  $VO_2$  máx. por idade e sexo, conforme providenciado pelo Cooper Institute.

Com base no seu valor  $VO_2$  máx, a idade fitness é calculada através da comparação das médias demográficas do valor  $VO_2$  máx. por idade e sexo, que podem ser encontradas nas American College of Sports Medicine's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Ninth Edition) (Diretrizes para testes e prescrição de exercício do Colégio Americano de Medicina Desportiva [nona edição]). O cálculo do valor  $VO_2$  máx. para a idade fitness é diferente para homens e mulheres porque os homens possuem, em média, um nível de  $VO_2$  máx. mais elevado do que as mulheres de todas as faixas etárias. Por exemplo, se é uma mulher de 33 anos de idade e a sua idade fitness é de 27 anos, o seu nível de fitness é o mesmo que o de uma mulher de 27 anos média deste estudo do American College Sports Medicine. Por outras palavras, uma vez que o seu valor  $VO_2$  máx. se deteriora naturalmente com a idade, está a ter um excelente desempenho.

Calculamos a sua idade fitness com base no seu valor  $VO_2$  máx. e noutros fatores, para poder comparar o seu nível de desempenho com outras pessoas do mesmo sexo e da mesma idade. A idade fitness mais baixa apresentada é de 20 anos.

## Como é calculado o meu VO<sub>2</sub> máx.?

O valor VO<sub>2</sub> máx. é calculado quando correr, p. ex. corrida, trail ou passeadeira rolante, e quando tiver uma medição do ritmo cardíaco relativamente uniforme durante mais de 15 minutos. O VO<sub>2</sub> máx. representa a quantidade máxima de oxigénio que o seu corpo consegue utilizar durante o exercício, por quilograma de peso corporal e por minuto. É o método padrão utilizado para determinar o nível de fitness, e indica o seu nível de fitness aeróbico geral. Um valor de VO<sub>2</sub> máx. elevado significa que pode fazer exercício durante períodos prolongados com um nível de desempenho superior. Estudos demonstram que os indivíduos com um VO<sub>2</sub> máx. elevado tendem a viver mais anos e a ter um risco mais reduzido de doenças cardiovasculares.

**Nota:** se nunca utilizou o seu relógio para correr, mas se o utiliza para a monitorização de atividades 24/7 e outros tipos de atividades como ciclismo, ginásio, ou outras atividades indoor, o valor VO<sub>2</sub> máx. é estimado com base no seu nível de atividade geral, e será menos preciso.

Durante os primeiros dias de utilização ou se nunca utilizou o seu relógio para corrida ou monitorização de atividades 24/7, o valor VO<sub>2</sub> máx. é estimado com base no perfil e nível de atividade comunicado por si, e será menos preciso. À medida que o seu relógio memoriza o seu comportamento e ritmo cardíaco em comparação com a análise da velocidade ao longo do tempo, o valor VO<sub>2</sub> máx. irá tornar-se mais preciso.

## Como posso melhorar a minha idade fitness?

No cálculo da sua idade fitness, verá uma indicação do seu nível de fitness em comparação com a mulher ou homem médios da mesma idade, p. ex. "O seu nível de fitness é inferior a 75% dos homens da sua idade".

Para melhorar a sua idade fitness, ganhe 500 pontos de fitness ou mais 3x por semana. Isto irá resultar num aumento do valor  $VO_2$  máx. ao longo do tempo. Dependendo do seu nível de fitness, pode demorar semanas ou meses a começar a ver grandes diferenças.

**Dica:** use a atividade Estilo livre para registar as suas atividades diárias, como p. ex. ir a pé para o trabalho ou passear o cão, para ganhar mais pontos de fitness.

Se já tiver um nível de fitness elevado, p. ex. um valor  $VO_2$  máx. superior a 45 ml/kg/min para homens ou superior a 39 ml/kg/min para mulheres, pode já ter atingido a idade fitness mais baixa, equivalente a 20 anos. Se continuar a treinar, ainda pode melhorar o seu valor  $VO_2$  máx. Se tiver atingido um nível de fitness e um valor  $VO_2$  máx. extremamente elevados, é possível que mais treinos não resultem num aumento do seu valor  $VO_2$  máx. Obviamente, treinar e ganhar pontos de fitness continua a ajudar a manter a sua idade fitness, o nível de  $VO_2$  máx. e uma boa saúde geral.

À medida que ficar mais em forma, lembre-se de atualizar o peso no seu perfil. Um peso reduzido irá melhorar o seu valor  $VO_2$  máx. e a sua idade fitness.

Os fatores hereditários podem afetar a forma como o seu corpo reage ao treino. Algumas pessoas melhoram mais rapidamente do que outras, e algumas podem ter dificuldades em alcançar melhorias de fitness significativas.

As opções de estilo de vida prejudiciais como fumar e hábitos alimentares pouco saudáveis podem anular os efeitos do treino e os benefícios do exercício físico.

## Não estou a ganhar pontos de fitness

Precisamos dos dados relativos ao seu ritmo cardíaco e às suas atividades para calcular os seus pontos de fitness. Para ganhar pontos de fitness, o seu relógio de desporto TomTom precisa de medir o seu ritmo cardíaco e de estar a realizar uma atividade.

Os pontos de fitness podem ser calculados para corrida, passeadeira rolante, trail, caminhar, ciclismo e ciclismo indoor, ski, snowboard (se usar o relógio de desporto no pulso), ginásio e atividades de estilo livre.

Não irá ganhar pontos de fitness nas seguintes situações:

- Atividades em que o seu ritmo cardíaco se mantenha baixo.
- Se o seu ritmo cardíaco não for medido:
  - Se o sensor de ritmo cardíaco estiver desligado
  - Se a monitorização do ritmo cardíaco estiver desligada.
- Atividades em que o seu ritmo cardíaco não é medido:
  - Natação. É uma excelente atividade, que combina movimentos de baixo impacto com uma atividade relativamente intensa. No entanto, o monitor de ritmo cardíaco não funciona debaixo de água.
  - Ski ou snowboard, se usar o relógio por cima do seu casaco de ski.
  - Ciclismo, se usar o suporte de bicicleta.

---

**Importante:** tem de usar a atividade correta no seu relógio para registar a sua atividade desportiva, p. ex. usar **Corrida** se for correr, e **Ginásio** se estiver no ginásio. Se usar uma atividade diferente, os seus pontos de fitness podem ser afetados e indicar-lhe uma idade fitness incorreta.

---

## **Atividades semelhante não dão pontos de fitness semelhantes**

Os pontos de fitness são atribuídos com base na sua idade fitness atual e no seu valor  $VO_2$  máx., e na intensidade e duração das suas atividades. Embora esteja a realizar o mesmo tipo de atividade, o seu ritmo cardíaco pode ser diferente para atividades realizadas em dias diferentes. Por exemplo, pode não estar a sentir-se bem, pode ter acabado de começar a treinar depois de não treinar durante algum tempo, ou o vento de frente pode estar forte. Quanto mais vezes estiver em zonas de ritmo cardíaco elevadas, mais depressa ganha pontos de fitness.

À medida que o seu nível de fitness aumentar, o mesmo tipo de atividade, p. ex. correr 5 km a 10 km/h, irá dar-lhe menos pontos de fitness em relação a atividades anteriores. Terá de aumentar a distância ou o ritmo para ganhar os mesmos pontos.

Também há a diminuição de benefícios de saúde dentro das atividades. Isto significa que é melhor fazer atividades curtas e intensas algumas vezes por semana, do que uma atividade longa. Por exemplo, os primeiros 10 km de uma corrida longa podem gerar pontos mais rapidamente do que os últimos quilómetros.

Também não pode comparar os seus pontos de fitness com os pontos de outra pessoa, porque todos ganham pontos a um ritmo diferente. Por exemplo, se estiver em boa forma e tiver uma idade fitness baixa, terá de se esforçar mais para ganhar os mesmos pontos de fitness do que alguém que estiver a começar. À medida que a sua forma melhorar, terá de fazer mais exercício para ganhar pontos de fitness.

# Avisos de Copyright

---

© 2017 TomTom. Todos os direitos reservados. TomTom e o logótipo das "duas mãos" são marcas comerciais registadas da TomTom N.V. ou de uma das suas subsidiárias.

## Tipos de letra

Linotype, Frutiger e Univers são marcas comerciais da Linotype GmbH, registadas no Instituto Americano de Patentes e Marcas e possivelmente noutras jurisdições.

MHei é uma marca comercial da The Monotype Corporation, possivelmente registada em determinadas jurisdições.

## Software de código aberto

Este produto inclui software protegido por direitos de autor, licenciado nos termos da GPL. Está disponível uma cópia da referida licença para visualização na secção Licenças. Podemos fornecer-lhe o respetivo código-fonte completo durante um período de três anos a partir do último fornecimento deste produto. Para obter mais informações, vá a [tomtom.com/gpl](http://tomtom.com/gpl) ou contacte a equipa de apoio ao cliente TomTom local em [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Mediante pedido, enviar-lhe-emos um CD com o respetivo código-fonte.

## Código AES

O software incluído neste produto contém código AES que é propriedade de Brian Gladman, Worcester, UK (Copyright (c) 1998-2008). Todos os direitos reservados.

Termos da licença:

A redistribuição e a utilização deste software (com ou sem alterações) é permitida sem pagamento de taxas ou direitos desde que sejam cumpridas as seguintes condições:

As distribuições de código fonte têm de incluir o aviso de direitos de autor mencionado acima, esta lista de condições e a seguinte rejeição de responsabilidade.

As distribuições de código binário têm de incluir o aviso de direitos de autor mencionado acima, esta lista de condições e a seguinte rejeição de responsabilidade na sua documentação.

O nome do titular dos direitos de autor não pode ser utilizado para recomendar produtos criados com este software sem uma autorização específica por escrito.

## Cálculos de calorias

Os cálculos de calorias efetuados neste produto baseiam-se nos valores MET de:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values (Compêndio de Atividades Físicas 2011: segunda atualização dos códigos e valores MET). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.